

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU

MENADŽMENT TURIZMA I SPORTA

CARLA ROBERTA JUGOVAC

**SUSTAV SPORTSKE PRIPREME U RITMIČKOJ GIMNASTICI**

ZAVRŠNI RAD

Čakovec, 2016.

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU

MENADŽMENT TURIZMA I SPORTA

CARLA ROBERTA JUGOVAC

**SUSTAV SPORTSKE PRIPREME U RITMIČKOJ GIMNASTICI**  
**SPORT PREPARATION SYSTEM IN RHYTHMIC GYMNASTICS**

ZAVRŠNI RAD

Mentor: Tomislav Hublin, mag. cin.

Čakovec, 2016.

## SAŽETAK

*Budući da se u današnje vrijeme dobna granica ulaska u sportove pomiče, tako se i za ritmičku gimnastiku ona značajno pomaknula u mlađu dob. Cilj ovog rada je opisati suvremeni sustav treniranja i pripreme u ritmičkoj gimnastici od početničke do seniorske dobi. Završni rad temeljen je na vlastitom iskustvu i stručnoj literaturi, a predstavljen je razvoj određenih sposobnosti vježbačica, kao i antropometrijske karakteristike i funkcionalne sposobnosti u ritmičkoj gimnastici.*

*U današnje vrijeme sport predstavlja iznimno značajnu i važnu kariku u odrastanju i stoga ga je važno promicati kao dio odgoja i kulture, osobito kod djece mlađe dobi. Djeca uče cijeniti timski rad, razvijaju svoje motoričke sposobnosti i natjecateljski duh, formiraju karakter, ali i savladavaju izazove i pomiču svoje vlastite granice. Ritmička gimnastika je, sama po sebi kao sport, izrazito nepopularna u Republici Hrvatskoj jer je to sport u kojem djevojčice mogu istaknuti svoju gracioznost i eleganciju, upoznati osnovne elemente ritmičke gimnastike i tehnike svih rekvizite te stvoriti uspješnu karijeru i postići vrhunske sportske rezultate.*

*Ovaj završni rad nastoji prikazati kako izgleda bavljenje ritmičkom gimnastikom u Hrvatskoj, od najmlađe, početničke dobi pa do seniorske dobi. Poblje je najviše pojašnjeno bavljenje ritmičkom gimnastikom u samim počecima, točnije, čime će se sve djevojčice baviti ukoliko se odluče za ovaj sport, koje njihove sposobnosti i vještine će se razvijati te kako će izgledati njihov postupni napredak tijekom godina.*

*Danas je utjecaj roditelja, rodbine i prijatelja na odabir sporta djece sve veći, rijetko kod ritmičke gimnastike jer je većina roditelja slabo upućena u detalje, pa čak i samo postojanje ovog sporta u Republici Hrvatskoj. Stoga je, između ostalog, još jedan od ciljeva ovog rada, pokušati približiti ljudima čari i ljepotu ovog sporta kako bi se što više djece okušalo u njemu i pridonijelo razvitku sporta općenito.*

**Ključne riječi:** *sport, ritmička gimnastika, sustav pripreme, treniranje, početnička dob, seniorska dob*

## SADRŽAJ

SAŽETAK .....	3
1. UVOD.....	5
2. POČETNIČKA DOB – ŠKOLA RITMIKE .....	6
3. NATJECATELJSKA SKUPINA – PRIPREME.....	7
3.1 TEHNIKA REKVIZITA .....	7
3.1.1 OBRUČ .....	7
3.1.2 VIJAČA.....	10
3.1.3 LOPTA .....	13
3.1.4 ČUNJEVI.....	15
3.1.5 TRAKA .....	18
3.2 OSNOVE BALETA .....	20
3.2.1 ZAGRIJAVANJE.....	20
3.2.2 KOMBINACIJE.....	20
3.2.3 VJEŽBE ZA SNAGU .....	23
3.2.4 KOMBINACIJE NA SREDINI .....	23
3.3 ELEMENTI .....	23
3.3.1 SKOKOVI.....	23
3.3.2 RAVNOTEŽE .....	25
3.3.3 OKRETI .....	26
3.4 OSNOVE KOREOGRAFIJE .....	27
4. OSNOVNI PARAMETRI ZA PROGRAMIRANJE TRENINGA I DOBNE KATEGORIJE.....	30
5. FLEKSIBILNOST.....	33
6. PRIMJER TESTOVA ZA PROCJENU POTENCIJALNE USPJEŠNOSTI ZA POČETNICE .....	34
7. ZAKLJUČAK.....	36
8. LITERATURA .....	37
PRILOZI.....	38

## 1. UVOD

Ritmička gimnastika je sport koji je od samih početaka svog razvitka, kako u svijetu, tako i u Hrvatskoj, dobio titulu "ženskog" sporta, ponajviše zbog svojih glavnih simbola i karakteristika. To je jedan izniman sport koji je obilježen ljepotom kretanja, ženstvenošću, elegancijom i svojim jedinstvenim spojem plesa, gimnastike, baleta te sportskog nadmetanja. Svojom posebnosti oduzima dah i stručnjaku i laiku, a svakako je iznimno atraktivno vidjeti elemente ritmičke gimnastike u predanim izvedbama vježbačica. Osnovna karakteristika ovog mladog sporta je sklad cijelog tijela koji se može obogatiti i dopuniti radom sa spravama i glazbom.

To je sport koji, osim iznimne gracioznosti i ljepote pokreta, omogućava i razvoj pokretnih i funkcionalnih sposobnosti, koordinacije pokreta, brzine, gibljivosti i ravnoteže, bilo uz pomoć sprava ili bez njih. Pozitivno utječe i na razvoj razumijevanja ritma i tempa te na prihvaćanje i poštivanje sportskih pravila i razvijanje sportskog duha i natjecateljskog karaktera. Korisno je naglasiti kako Radaš i Trošt-Bobić (2011) smatraju da ovaj sport ima dugotrajan proces na tjelesni i mentalni razvitak vježbačica kao i na poboljšavanje motoričkih sposobnosti.

Razlog zbog kojeg se u vrhunskoj kategoriji ritmičke gimnastike nalazi relativno mali broj vježbačica je taj što ovaj sport zahtijeva veliko žrtvovanje, ambiciju i volju, kao i svakodnevno naporno treniranje (6-7 puta tjedno i 4-6 sati dnevno) u višegodišnjem sustavu sportske pripreme. Budući da se radi o sportu koji nije pretjerano popularan u Hrvatskoj (unatoč broju od 15-ak registriranih klubova podijeljenih na četiri regije – sjever, jug, istok i zapad), cilj je putem škole ritmike za one najmlađe, sportske radionice te organiziranje različitih turnira, prvenstava i priredbi promovirati ovaj sport do razine gdje bi se što veći broj djevojčica okušao u njemu.

## 2. POČETNIČKA DOB– ŠKOLA RITMIKE

Ritmička gimnastika je sport kojim se djevojčice uglavnom počinju baviti u predškolskoj dobi, između 4. i 6. godine života. Najčešće se započinje učlanjivanjem u školu ritmike određenog kluba, gdje se djevojčice igrom i zabavom uče disciplini i osnovnim elementima i pokretima ritmičke gimnastike, a na taj način se usklađuju i poboljšavaju motoričke sposobnosti, što je kod male djece veoma važno. Prema Fiolić (2015), ovdje su jako važni faktori stručnost trenera, motivacija, postavljanje određenih ciljeva, strpljenje i spremnost na nesebično prenašanje znanja i iskustva na mlađe generacije. Također, potrebno je pomno odabrati elemente i methodske postupke koji će biti primjereni dobi i uzrastu djeteta te naglasiti odgojnu vrijednost i pozitivne utjecaje ovog sporta na djecu. Treninzi se održavaju do dva puta tjedno, sat do sat i pol na dan. U početku se ritmička gimnastika provodi više kao plesna aktivnost, manje kao sport.

Za djecu vrtićke dobi najviše su primjerene dinamične vježbe te one koje ne iziskuju dulju koncentraciju i dugotrajne kontrakcije mišića, a bitno je da se vježbe izvode u odgovarajućem ritmu kako bi ih djeca izvodila pravilno i s lakoćom.

Fiolić (2015) je djevojčice podijelila po grupama ovisno o uzrastima, najčešće na tri skupine:

1. mlađa dobna skupina (3-4 godine)
2. srednja dobna skupina (4-5 godina)
3. starija dobna skupina (5-6 godina)

Sukladno tome, zadaci koji se postavljaju pred djecu te dobi moraju biti blaži s obzirom na njihove mogućnosti te ih se mora na odgovarajuć i primjeren način naučiti osnovnim položajima uz njima poznate pojavnosti (npr. vrsta – "zmijica", kolona – "vlakić").

Nadalje, ovisno o tome pokazuje li vježbačica napredak i koliko brzo je on vidljiv, trener iz svake grupe odabire nekoliko djevojčica koje imaju potencijal razviti svoj talent i eventualno stvoriti uspješnu sportsku karijeru. Tada se vježbačica priključuje sustavu pripreme za natjecateljsku grupu, počinje trenirati više puta na tjedan te se intenziviraju uvjeti rada kao i sam pristup sportu.

### 3. NATJECATELJSKA SKUPINA – PRIPREME

Nakon što se djevojčica priključi natjecateljskoj skupini, počinju pripreme za novi sustav treniranja prilagođen sposobnostima i mogućnostima vježbačice. U ovom razdoblju se djevojčice po prvi puta susreću s:

- 1) tehnikom rekvizita
- 2) osnovnim elementima baleta koji je veoma važna sastavnica ritmičke gimnastike
- 3) elementima (okreti, skokovi, poskoci, akrobatski elementi itd.)
- 4) osnovama koreografija s kojima će se kasnije natjecati

#### 3.1 TEHNIKA REKVIZITA

Kada se počnu baviti ovim sportom, djevojčice se obično prvo upoznaju s tehnikom obruča i vijače, a u kasnijoj dobi se susreću s ostalim rekvizitima koji imaju nešto zahtjevniju tehniku – lopta, traka i čunjevi.

##### 3.1.1 OBRUČ

Obruč je jedan od rekvizita za kojeg se smatra da ima najjednostavniju tehniku, a isto tako daje mogućnost velike kreativnosti pa je zato veoma omiljen među vježbačicama za pojedinačne ali i grupne koreografije. Njegova bi veličina trebala odgovarati visini vježbačice na način da obruč seže do visine boka, a ukrašavanje je po želji vježbačice.

Slika 1: Vježbačica s obručem – prolaz kroz obruč u skoku



Izvor:

<http://ritmickagimnastika.weebly.com/uploads/2/7/5/5/27554473/2356251.jpg?358>(8.8.2016.)

Obruč se može vrtjeti jednom ili objema rukama, unaprijed ili unatrag, te bočno, čeonu ili iznad glave. Vrti se na dlanu, oko ruke, noge ili tijela, ali najčešće na dlanu, pri čemu je važno da se obruč vrti između palca i kažiprsta. Dlan mora biti ravan, prsti su skupa, a vrtenje mora biti kontinuirano i ujednačeno.

Slika 2: Vježbačica s obručem – vrtenje obruča na tijelu



Izvor: <http://data.whicdn.com/images/34273857/original.jpg>(8.8.2016.)

a) kotrljanje obruča po tijelu

Obruč se može kotrljati po čitavoj dužini ruku, po tijelu ili po leđima. Kao i kotrljanje po podu, može se ukomponirati s drugim elementima koreografije, primjerice s plesnim koracima ili s akrobatskim elementima (kolut, premet, zvijezda).

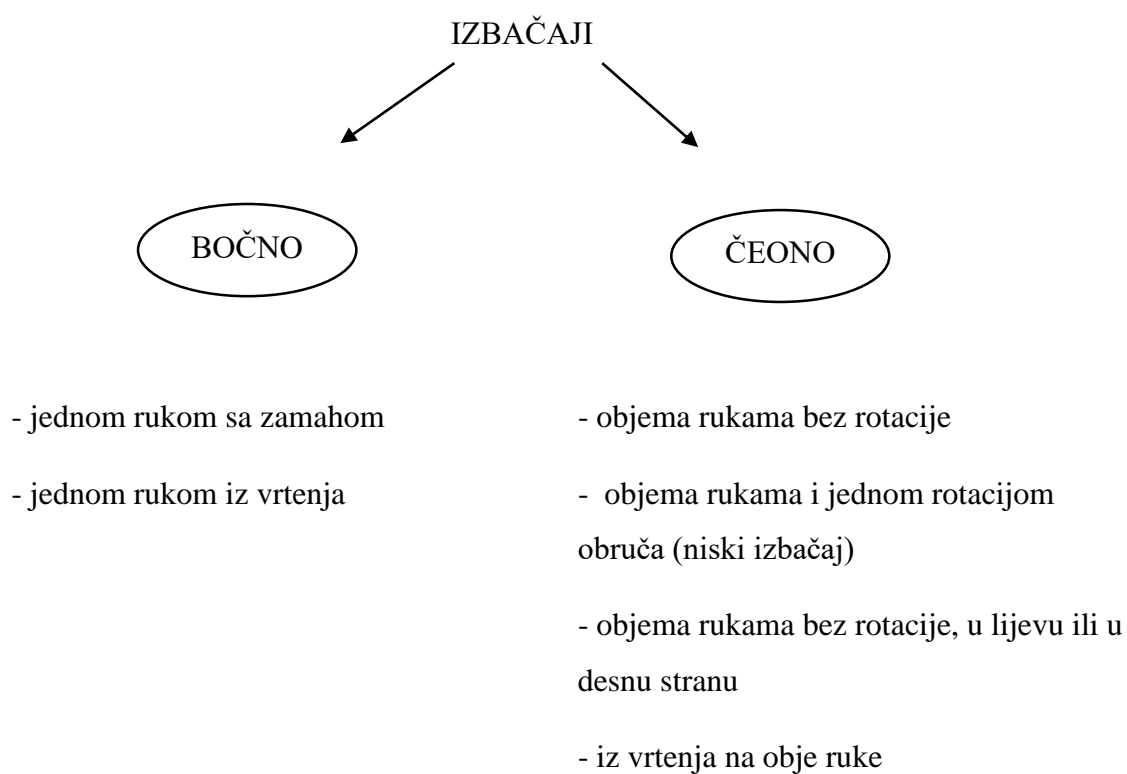
b) kotrljanje obruča po podu

Obruč se po podu može kotrljati na dva načina: u smjeru prema naprijed i u povratnome smjeru. Kotrljanje obruča prema naprijed nije zahtjevno, bitno je samo pravilno ga postaviti okomito od poda te ga dlanom zakotrljati prema naprijed. Ovaj dio tehnike se također često kombinira s plesnim koracima u koreografiji. Za kotrljanje u povratnome smjeru potrebna je posebna tehnika – obruč se drži između palca i kažiprsta, a impuls ide iz zapešća. Obruč se prvo



kotrlja prema naprijed, a zatim se vraća natrag prema vježbačici. Pritom ne smije poskakivati, mijenjati smjer ili izgubiti ravnotežu.

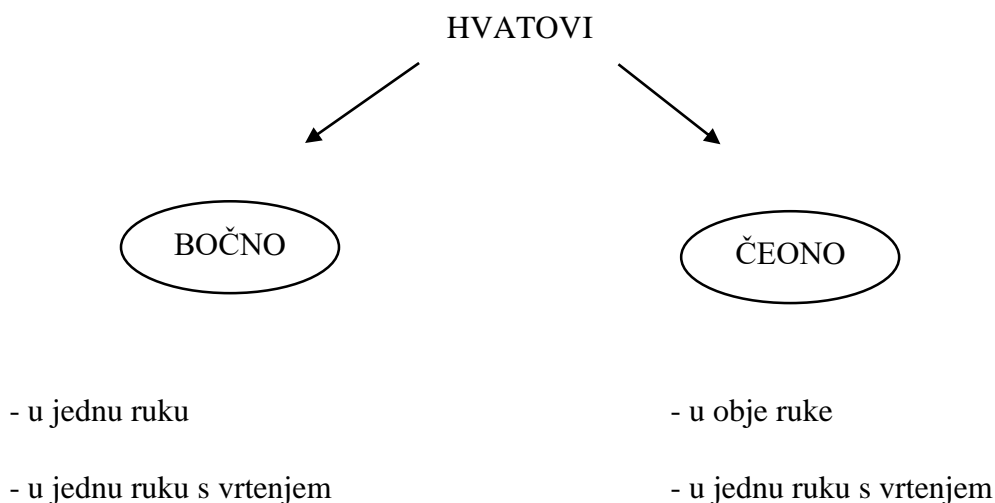
Slika 3: Tipovi izbacivanja обруча



Izvor: Vajngerl, B.; Žilavec, S.: Drugi korak v ritmični gimnastici.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Ljubljana, 2000, str. 73

Slika 4: Tipovi hvatanja obruča



Izvor: Vajngerl, B.; Žilavec, S.: Drugi korak v ritmični gimnastici.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Ljubljana, 2000, str. 72

### 3.1.2 VIJAČA

Vijača se smatra rekvizitom koji, kao i obruč, ima poprilično jednostavnu tehniku, ali su zato koreografije s vijačom dosta zahtjevne zbog velikog broja skokova i poskoka koje ona podrazumijeva. Uz obruč, ovaj rekvizit je prvi s kojima se mlade ritmičke gimnastičarke upoznaju, a njegova tehnika koja se sastoji od vrtenja, petlji, izbačaja i hvatova te preskakanja različitih vrsta i načina. Idealna dužina vijače je takva da čvorovi (rubovi) vijače sežu do pazuha vježbačice.

Za koreografije s vijačom pretežno se koristi živa, temperamentna i brza glazba sa dva ili četiri takta. Osnovne tehnike Wolf-Cvitak (2004) je podijelila na nekoliko različitih elemenata:

1. njihanje → ovaj dio tehnike vijače ima cilj da se vježbačica upozna sa samim osobitostima rekvizita. Izvodi se polagano i s osjećajem, a potrebno je i voditi računa o mekanim pokretima cijelog tijela i glave
2. kruženje i vrtnja → "Kruženja vijačom vježbačice mogu izvoditi u sve tri ravnine držeći krajeve objema rukama ili držeći oba kraja u jednoj ruci – u čeonoj ravnini u oba smjera, u

bočnoj ravnini pokraj desnog i lijevog ramena, unaprijed i unatrag, i u horizontalnoj ravnini ispred tijela udesno ili ulijevo ili, držeći vijaču u jednoj ruci, iznad glave u oba smjera. Vrtnje vijačom mogu ritmičarke izvoditi oko ruku ili oko nekog drugog dijela tijela." (Wolf-Cvitak, J.: Ritmička gimnastika, Kugler, Zagreb, 2004, str. 141)

3. osmice → prema Vajngerl i Žilavec (2000), mogu se vrtjeti u različitim ravninama: bočnoj (lijevo ili desno), čeonj (ispred ili iza tijela) i vodoravnoj (iznad glave, pred tijelom i pod nogama)

4. preskoka i poskoka → kod preskoka i poskoka preko vijače najvažniji je početni zamah, ruke su u predručenju, vijača je napeta i vrti se iz zgloba šake, preskoci mogu biti jednonožni ili sunožni

5. skokova → prema Wolf-Cvitak (2004), rad vijačom za vrijeme izvođenja skokova može biti različit:

- skok kroz vijaču, krajevi u svakoj ruci, vrtnjom prema naprijed, prema natrag ili ukrštenih ruku
- skok preko dvostruko savijene vijače
- dvostruko ili trostruko okretanje vijače za vrijeme jednog skoka
- bacanje vijače u skoku, hvatanje jednom ili objema rukama za jedan kraj ili za oba kraja vijače
- bacanje samo jednog kraja vijače (*échappé*), hvatanje jednom ili objema rukama
- izvođenja kruženja ili osmica za vrijeme skoka

6. bacanja i hvatanja cijele ili samo jednoga kraja vijače

7. rotacija vijače u jednoj ruci → podrazumijeva se brza vrtanja vijače koju vježbačica drži samo za jedan kraj, a vijača opisuje pravilnu kružnicu, spiralu ili zmiju

Slika 5: Vježbačica s vijačom – proskok kroz vijaču



Izvor:

[http://www.cooliranje.com/images/t/t\\_1286415\\_ritmicka\\_gimnastika\\_\\_ritmicka\\_gimnastika\\_admin\\_cool\\_v.jpg](http://www.cooliranje.com/images/t/t_1286415_ritmicka_gimnastika__ritmicka_gimnastika_admin_cool_v.jpg) (8.8.2016.)

Slika 6: Vježbačica s vijačom – proskok kroz duplu vijaču



Izvor: [http://i.telegraph.co.uk/multimedia/archive/00794/Evgeniya-Kanaeva\\_794241i.jpg](http://i.telegraph.co.uk/multimedia/archive/00794/Evgeniya-Kanaeva_794241i.jpg)  
(8.8.2016.)

### 3.1.3 LOPTA

"Lopta je najpopularnije sprava ritmičke gimnastike, što je očekivano budući da sva djeca od najranije mladosti poznaju loptu kao dragu igračku. U ovom sportu lopta je nešto teža, stoga je i baratanje njome specifično. Naime, vježbačica nikako ne smije držati loptu snagom prstiju, već ona mora svojom težinom ležati na ruci. Svi pokreti loptom izvede se tako da ona leži na ruci." (Wolf-Cvitak, 2004; 167.)

Osnovna tehnika temelji se na:

1. bacanju i hvatanju → Razlikuju se velika (oko 10-12 metara), srednja (oko 5 metara) i mala bacanja, a bacanja i hvatanja mogu biti objema rukama, bacanje desnom ili lijevom i hvatanje objema, bacanje i hvatanje jednom rukom, te bacanje jednom rukom, a hvatanje objema nadlanicama. Od grešaka može se dogoditi nepravilno hvatanje i oslanjanje lopte na podlakticu, a nije dozvoljeno ni držanje lopte prstima.
2. kotrljanju lopte po tlu i po tijelu → Lopta se može kotrljati po tlu dok se primjerice izvode neki plesni koraci u koreografiji ili dok se izvode akrobatski elementi, a kotrljanje lopte po tijelu uvijek daje jedan elegantan izgled umjetničkom dijelu koreografije. Lopta se može kotrljati po rukama, nogama ili po dužini cijelog tijela.
3. odbijanju o tijelo → Razlikuju se nekoliko vrsta odbitaka lopte o tijelo: o prsa, nogu ili podlakticu, a kakav odbitak će se koristiti ovisi o sposobnosti vježbačice i uspješnosti njenog baratanja ovim rekvizitom.
4. zamasi → Zamasi se najčešće izvršavaju netom prije velikog izbačaja kako bi se pojačala amplituda izvođenja.
5. ravnoteži lopte na nekom dijelu tijela → Lopta se može držati na bilo kojem dijelu tijela, a najčešće se ovaj element tehnike izvodi pri izvođenju ravnoteže u usponu.
6. kruženjima → Isto kao i zamasi, kruženja se uglavnom izvode prije izbačaja, malih i velikih, a osim toga, mogu se iskoristiti i pri izvođenju plesnih koraka u koreografiji.
7. osmicama → Osmice se mogu izvoditi za vrijeme ravnoteže ili okreta kao manipulacija, a mogu se izvesti i tijekom izvođenja plesnih koraka kako bi vježbačica dobila veći broj bodova u umjetničkom dijelu suđenja.

Slika 7: Vježbačica s loptom – kotrljanje lopte po leđima



Izvor: [http://sportsport.ba/assets/pictures/content/DSC\\_4784-230x190.jpg](http://sportsport.ba/assets/pictures/content/DSC_4784-230x190.jpg) (8.8.2016.)

Slika 8: Vježbačica s loptom – hvat s obje ruke



Izvor: <http://www.rekreacija.ba/portal/articles/gimnastikaolimpik.jpg> (8.8.2016.)

Slika 9: Vježbačica s loptom – mali izbačaj lopte



Izvor: <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/236x/b2/64/3d/b2643d3f017d77471a80ddc613f5e895.jpg> (8.8.2016.)

#### 3.1.4 ČUNJEVI

"Na čunju razlikujemo glavicu, vrat i tijelo. Čunjevi se u izvedbi svih elemenata drže za glavicu. Iznimno i prolazno, vježbačica čunj može držati za vrat ili tijelo. U hvatanju čunjeva osobita se pozornost posvećuje tome da se čunj svaki put uhvati za glavicu. Svako dulje držanje za neki drugi dio čunja kažnjava se. Većina elemenata čunjevima izvodi se iz zgloba šake pa je potrebna velika pokretljivost u tom zglobu." (Wolf-Cvitak, 2004; 178.)

Osnovna tehnika čunjeva sastoji se od sljedećih elemenata:

1. krugovi → razlikuju se mali krugovi koji se izvode iz zgloba šake, srednji krugovi koji se izvode iz zgloba lakta te veliki krugovi koji se izvode iz ramenog zgloba
2. mlinovi → uzastopne osmice izvedene svakom rukom, ruke su vrlo blizu i gotovo se dodiruju, a moguće ih je izvoditi u sve tri osnovne ravnine

3. bacanje → može se izvesti bez rotacije, s jednom ili s više rotacija tijekom leta, a isto vrijedi za bacanje oba čunja istovremeno ili jednoga za drugim

4. udarci → čunjevima se može udarati jednoga o drugi ili o tlo, a poželjno je da se to izvodi u ritmu glazbe koreografije

5. rukovanja ili manipulacije → u ovaj dio tehnike čunjeva spadaju razna odbijanja, kotrljanja, zamasi, osmice i asimetrični pokreti koji se izvode tako da vježbačica svakim čujem izvodi drugačije pokrete koji se razlikuju po obliku, amplitudi, ravnini ili smjeru

Slika 10: Vježbačica s čunjem – manipulacija čunja na glavi



Izvor: <http://media.24sata.hr/image/ritmicka-gimnastika-vrlo-zahtjevna-kombinacija-baleta-i-plesa-900x600-20140312-20140324142049-d981fa0eac246e50408dddb28f37aa62.jpg>(8.8.2016.)



Slika 11: Vježbačica s čunjevima – mlinovi



Izvor: <http://rhythmicgymnastics.org.uk/wp-content/uploads/2012/09/rhythmic-gymnastics-clubs.jpg> (8.8.2016.)

Slika 12: Vježbačica s čunjevima – mali izbačaj čunjeva



Izvor: <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/236x/4f/87/30/4f8730d4e841e0c366b7f58f18507b4a.jpg> (8.8.2016.)

### 3.1.5 TRAKA

Što se tiče normi ovog rekvizita, traka se sastoji od plastičnog štapića i od svilene trake. Duljina štapića je 50-60 cm, na vrhu su omča i karabina koja omogućuje da se traka vrti oko štapića bez zaplitanja. Duljina trake je 6 metara (eventualno 5 metara), a širina 4-6 cm.

Tehnika trake je vrlo složena budući da ona podrazumijeva i baratanje štapićem i "crtanje" likova trakom. Pokreti najčešće impuls dobivaju iz zgloba šake, a samo se neki pokreti izvode cijelom rukom s impulsom iz ramenog zgloba. Iako je traka vrlo atraktivan rekvizit, uvježbavanje tehnike je jako naporno jer traka tijekom koreografije nijednom ne smije pasti na tlo, što znači da se pokret rukom bez prestanka izvodi od početka do kraja koreografije.

"Likovi "crtani" trakom moraju biti izvedeni čisto i njenom cijelom dužinom. Prigodom bacanja, traka se pruža cijelom svojom dužinom, osim kod malih bacanja, tzv. *échappé*, gdje traka prelazi iz lika u lik." (Wolf-Cvitak, 2004; 189.)

Tehnika trake sastoji se od sljedećih elemenata:

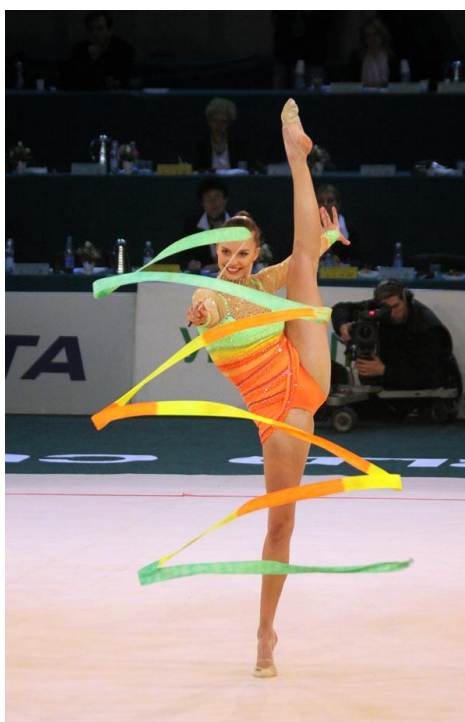
1. zamasi
2. kruženja
3. kombinacije zamaha i kruženja
4. zmije
5. spirale
6. osmice
7. bacanja i hvatanja
8. prolazak kroz ili preko crteža trake
9. odbijanja štapića

Slika 13: Vježbačica s trakom – spirale



Izvor: <https://img.rt.com/files/oldfiles/sport/head-rhythmic-kanaeva-gold-montpellier-225/gold-rhythmic-medalist-ribbon.jpg> (9.8.2016.)

Slika 14: Vježbačica s trakom – zmije



Izvor: <http://rhythmicgymnastics.org.uk/wp-content/uploads/2012/09/rhythmic-gym-ribbon.jpg> (9.8.2016.)

### 3.2 OSNOVE BALETA

Budući da je ritmička gimnastika zapravo spoj gimnastike i baleta, on čini sastavni dio sustava sportske pripreme od početničke do seniorske dobi. Trening baleta se većinom izvodi na švedskim ljestvama ili šipci s ogledalom, traje od 45 minuta do sat i pol, a sastoji se od zagrijavanja, 6 kombinacija koje su poredane od najjednostavnije do najsloženije, vježbi za snagu te na kraju slijede kombinacije koje se izvode na sredini.

U najmlađoj dobi kombinacije su jednostavne, a prema seniorskoj dobi one postaju sve složenije i zahtjevnije. U početničkoj dobi vježbe su uglavnom usmjerene na upoznavanje vježbačica s osnovama baleta i baletnim pozama i položajima, razvijanje elegancije i osjećaja za izvođenje elemenata. Postupno se u kombinacije ubacuju elementi ritmičke gimnastike, a u seniorskoj dobi vježbačice izvode najzahtjevnije kombinacije koje objedinjuju elemente klasičnog baleta i ritmičke gimnastike.

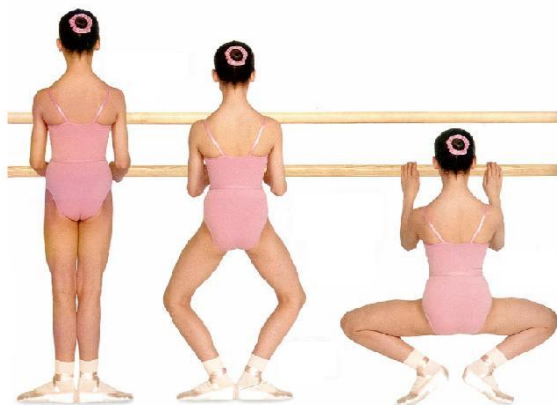
#### 3.2.1 ZAGRIJAVANJE

Ovaj dio sadrži vježbe za zagrijavanje nogu, pogotovo stopala, i ostatka tijela. Naglasak je na različitim vježbama koje kombiniraju, primjerice uzdizanje na prste, spuštanje u čučanj, zaklon, pretklon i osnovne baletne pozicije nogu i ruku. Podrazumijeva se da se vježbe izvode postupno i pravilno kako ne bi došlo do ozljede vježbačice.

#### 3.2.2 KOMBINACIJE

1. Plié → izvodi se ravnomjernim raspoređivanjem težine tijela na obje noge i spuštanjem u počučanj (*demi-plié*) na dva takta i u veliki čučanj (*grand-plié*) na četiri takta

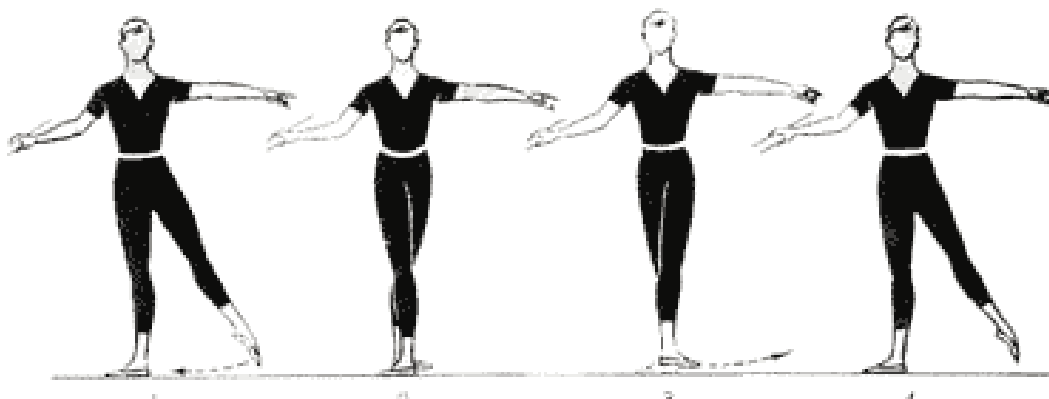
Slika 15: Prijelaz iz stajaćeg položaja u *demi-plié* i *grand-plié*



Izvor: <https://dancetchrprobs.files.wordpress.com/2014/04/grandplielado.jpg> (12.8.2016.)

2. Battement tendus → kod ove je vježbe težina tijela na uporišnoj nozi, dok radna noga klizi naprijed potpuno istegnuta i otvorena, usmjerena na dovođenje noge u zauzimanje pravilnog položaja u svim pokretima

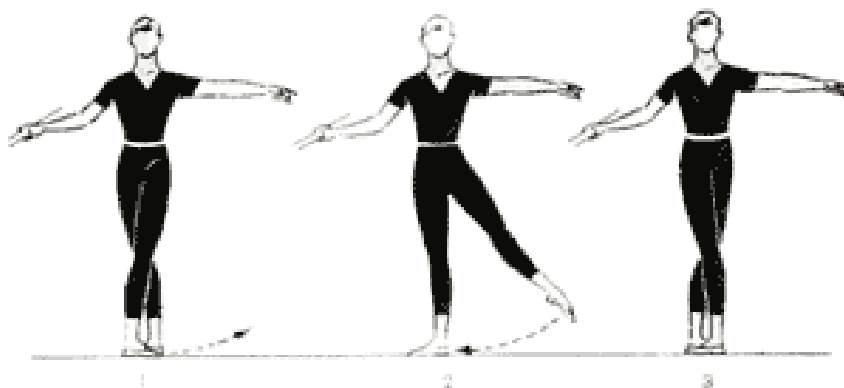
Slika 16: Battement tendus



Izvor: <https://thetoughballerina.files.wordpress.com/2015/05/met-battement-tendu-pour.gif>(12.8.2016.)

3. Jeté → Ovaj *battement* je najvažniji za pravilno svladavanje nogu, zato ga je vrlo važno pravilno izvoditi. Vrlo je sličan kao i *battement tendus*, samo što se ovdje noga malo uzdiže od poda.

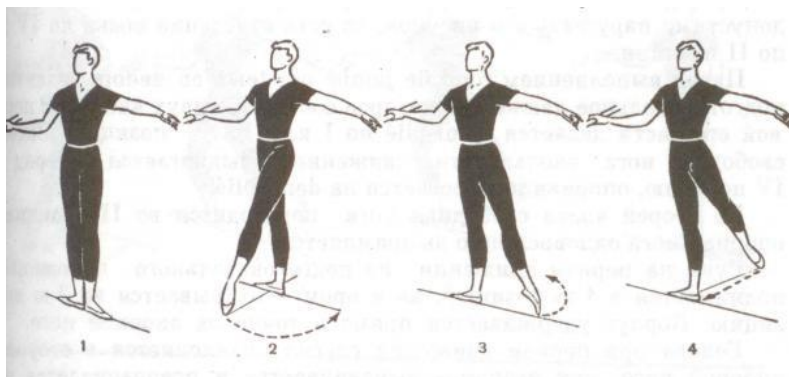
Slika 17:Jeté



Izvor: <http://www.balletto.net/immagini/met-battement-tendu-jete.gif> 12.8.2016.)

4. Rond de jambe → ova vježba podrazumijeva izvođenje kružnih pokreta nogom iz zgloba kuka ili koljena, a mogu se izvoditi po tlu (*par terre*) i u zraku (*en l' air*)

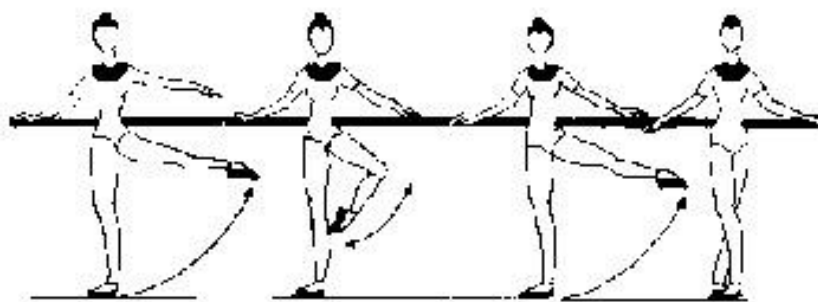
Slika 18: Rond de jambe par terre



Izvor: <http://www.portaldogito.com.br/sites/default/files/rond.jpeg>(12.8.2016.)

5. Battement fondu → "Ovaj *battement* posebno doprinosi uvježbavanju otvorenosti koljena, a zbog istovremenog spuštanja uporišne noge u *demi-plié*, smatra se složenom vježbom, pa je nužna kontrola izvođenja." (Wolf-Cvitak, 2004; 123.)

Slika 19: Battement fondu



Izvor: <http://www.elitearteydanza.com.ar/apuntes/103-grand-battement-ramasse.jpg>(12.8.2016.)

6. Battement frappé → ova vježba doprinosi daljnjem uvježbavanju rada pruženim nogama, u stopalima i koljenima

### 3.2.3 VJEŽBE ZA SNAGU

Ovaj završni dio treninga baleta naziva se grand battement i uključuje prednje, bočne i stražnje zamahe nogom, ali na način da nije bitno što jače zamahnuti, nego je cilj što brže i pravilnije odraditi vježbu, zbog čega i je usmjerena na razvoj i poboljšanje snage vježbačice. Noga se podiže do 90° u odnosu na uporišnu nogu.

### 3.2.4 KOMBINACIJE NA SREDINI

Kao završni dio treninga baleta izvodi se nekoliko vježbi na sredini kako bi se poboljšala ravnoteža vježbačice te orijentacija i snalaženje u prostoru. Ovaj dio treninga se sastoji od kretanja u dijagonalnom smjeru s okretima, poskocima i zamasima nogu te od kombinacija na sredini koje su vrlo slične onima koje se izvode na ljestvama.

## 3.3 ELEMENTI

Ritmička gimnastika se temelji na nekoliko osnovnih skupina od kojih se sastoje koreografije s kojima se vježbačice natječu. To su:

1. skokovi
2. ravnoteže
3. okreti

### 3.3.1 SKOKOVI

Skokovi, kao najdinamičnija skupina elemenata u ritmičkoj gimnastici, pospješuju razvijanje snage i brzine mišića nogu kao i usklađivanje rada nogu s tijelom. Karakteriziraju ih snaga odraza i velika amplituda, a prema zahtjevnosti dijelimo ih na male i velike. Svaki skok se sastoji od tri faze: odraz, let i doskok.

Odras mora biti izveden s maksimalnom snagom i brzinom jer o njemu najviše ovisi uspješnost izvođenja skoka te njegova ljepota. On može biti jednonožan ili sunožan, a može se izvesti s mjesta ili s predkorakom.

U fazi leta postoji puno mogućnosti za različite položaje i kretanja ruku, nogu, glave i gornjeg dijela tijela. Gledajući ovu fazu po raznovrsnosti skokova, svrstavamo ih u različite skupine.

Kod doskoka je najbitnije da se vježbačica dočeka na cijelo stopalo preko pruženih prstiju. Pritom je važno da se napetost mišića nogu ne popušta te da se težina prebaci na doskočnu nogu kako bi se zadržala ravnoteža i kako bi se uspješno izveli elementi koji slijede.

Prema Wolf-Cvitak (2004), najčešće greške koje se vježbačicama događaju prilikom izvođenja skokova su nedovoljna visina odraza, nezategnuti mišići tijekom skoka, nepružena stopala, forma skoka se ne zadržava tijekom leta, nedostatak koordinacije rada ruku, tvrdi doskok i nedovoljna rotacija u skokovima s rotacijom (kod tanjura).

Mali skokovi: mačji skok, škarice, kadet, kozački skok, skok s udarcem (cabriole)

Veliki skokovi: daleko-visoki skok, jelen, grčeni skok, skok sa zadnjom grčenom nogom, žlica, strižnji, tanjur – špaga i jelen

Slika 20: Kozački skok



Izvor: <https://rhythmicgymnasticsinfo.files.wordpress.com/2015/01/image1.jpg> (12.8.2016.)



Slika 21: Daleko-visoki skok sa zaklonom glave

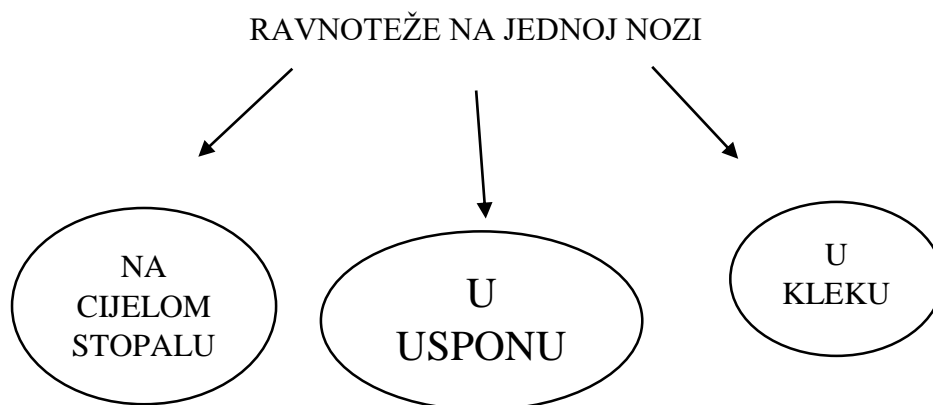


Izvor: <http://images.boomsbeat.com/data/images/full/145595/3-jpg.jpg>(12.8.2016.)

### 3.3.2 RAVNOTEŽE

Ravnoteže se smatraju veoma bitnim elementom u ritmičkoj gimnastici zato što izvedba gotovo svih drugih elemenata u ovome sportu ovisi o sposobnosti održavanja ravnotežnih položaja.

Slika 22: Tipovi ravnoteža



Izvor: Vajngerl, B.; Žilavec, S.: Drugi korak v ritmični gimnastiki.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Ljubljana, 2000, str. 31

Prema Wolf-Cvitak (2004), najčešće greške pri izvedbi ravnoteža su slaba napetost svih mišića, uspon koji nije vertikalalan pa dolazi do narušavanja ravnoteže, ovješena glava, tj. nije u produžetku kralježnice ili loš oslonac – oslonac na malom prstu umjesto na palcu.

Ravnoteže s nogom u prednoženju: pružena noga, grčena noga, passe

Ravnoteže s nogom u odnoženju: pružena noga, grčena noga, passe

Ravnoteže s nogom u zanoženju: arabeska, attitude, vaga

Slika 23: Arabeska



Izvor: <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/564x/4a/2c/54/4a2c54a08cb0b04e52b027d34c04596d.jpg> (12.8.2016.)

### 3.3.3 OKRETI

Okreti u ritmičkoj gimnastici podrazumijevaju rotacijska gibanja tijela oko vlastite osi, uglavnom na jednoj nozi, iako se okreti na obje noge većinom koriste za potrebe plesnih koraka ili slično. Glavna karakteristika okreta i pirueta je da se vrte u usponu – odnosno, peta mora biti jako uzdignuta od tla. Svaki okret se sastoji od nekoliko faza. "Prva faza je priprema, dakle, spuštanje u mali polučučanj i pripremni položaj ruku i zamašne noge. U drugoj fazi, fazi impulsa, za okret se koriste zamasi noge i ruku uz obvezno podizanje na prste uporišne noge. U trećoj se fazi odvija rotacija oko vertikalne osi, a u četvrtoj se fazi tijelo zaustavlja spuštanjem na puno stopalo." (Wolf-Cvitak, 2004; 98.)

Okreti mogu biti visoki, srednji ili niski – točnije, stajaća noga može biti pružena, lagano grčena ili potpuno grčena tako da se okret vrti u čučnju, a osim toga, mogu se vrtjeti i u spirali (prijelaz iz niskoga u visoki položaj ili obrnuto). Noga koja je u zraku može biti u prednoženju, odnoženju ili zanoženju, a okreti se mogu još vrtjeti i sa pretklonom, otklonom ili zaklonom trupa.

Za pravilno izvođenje okreta jako je bitno držati ravnotežu na uporišnoj nozi i držati određeni položaj glave koja na početku fiksira jednu točku na koju se svaki put vraća nakon brzog okreta.


















"Razlikujemo otvorene i zatvorene okrete s obzirom na uporišnu nogu, odnosno na gibanje zamašne noge. Otvoreni okret se izvodi zamahom zamašne noge iza uporišne, a zatvoreni okret se izvodi zamahom zamašne noge prema uporišnoj nozi." (Wolf-Cvitak, 2004; 98.)

Prema Wolf-Cvitak (2004), najčešće greške pri izvođenju okreta su nepravilno izveden uspon, tj. pete nisu visoko odignute od tla, prejaka ili preslaba napetost mišića trupa uz nepravilan rad glave i ruku koji za posljedicu može imati narušavanje ravnoteže ili nezavršenost okreta te slabo fiksiran položaj zamašne noge, tj. noga u okretu ne smije "pasti", a zadovoljavajuća amplituda mora biti zadržana tijekom cijele rotacije.

### *3.4 OSNOVE KOREOGRAFIJE*

Ono što je najbitnije znati o koreografijama u ritmičkoj gimnastici jest da one mogu biti pojedinačne ili grupne, odnosno da se vježbačice mogu takmičiti pojedinačno ili u grupama od 4 do 6 vježbačica. Discipline u kojima se koreografije takmiču su bez rekvizita, vijača, obruč, lopta, čunjevi i traka, ovisno o dobnim uzrastima i kategorijama.

Tablica 1: Dobne skupine i rekviziti

	POJEDINAČNE VJEŽBE						GRUPNE VJEŽBE	
KATEGORIJA							A	B
seniorke		X	X	X	X	X	5 	2  + 3 
juniorke		X	X	X	X	X	5 	/
kadetkinje		X	X	X			4 	2  + 2 
mlađe kadetkinje	X	X						
djevojčice	X							

Izvor: Vajngerl, B.: Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Ljubljana, 2000., str. 16

Veličina prostora na kojemu se izvode pojedinačne vježbe je 13x13 metara, a za grupne vježbe ta je veličina 14x14 metara. Bitno je da vježbačica iskoristi cijeli prostor. Treba izbjegavati izvođenje vježbe u samo jednom kutu ili istim dijagonalama, a poželjno je uzeti u obzir i "lice vježbe", tj. stranu na kojoj sjede sutkinje, jer se, primjerice, zaklon može bolje ocijeniti iz profila nego ako je izveden frontalno.

"Koreografiju može postaviti stručnjak koji je u potpunosti ovladao tehnikom sporta, pa izvrsno poznaje sve njegove tehničke zahtjeve, a uz to ima istančan osjećaj za ritam i opću glazbenu naobrazbu. Za koreografa je, dakle, važno razumijevanje zakonitosti kretanja u

prostoru i vremenu koje je povezano s izvedbom tehničkih elemenata tijelom i spravama." (Wolf-Cvitak, 2004; 201.)

Uspješnost dobre koreografije ovisi o nekim važnim faktorima koje vježbačica mora svladati tijekom godina treniranja. Ovdje se prvenstveno radi o stvaranju osjećaja za trajanje pokreta koji je jako bitan, a veoma je važno imati i istančan sluh za ubrzavanje i usporavanje. U dobroj koreografiji dinamika rada spravom bit će usklađena s održavanjem tempa glazbe koji će diktirati dinamiku rada spravom.

"Trener ne može umjesto vježbačice riješiti brojne probleme s kojima se ona suočava na polju koreografije. On mora respektirati promjene nastale u mentalitetu vježbačice tijekom njezina rasta i razvoja, jer se ne smije smetnuti s uma da se radi o velikom rasponu godina (od 6. do 18. godine ili više) u kojemu ritmičarka sazrijeva u svim vidovima, pa tako i u interpretaciji pokreta i glazbe." (Wolf-Cvitak, 2004; 202.)

## **4. OSNOVNI PARAMETRI ZA PROGRAMIRANJE TRENINGA I DOBNE KATEGORIJE**

Ritmička gimnastika kao sport podrazumijeva dobro razvijene motoričke sposobnosti, a u ukupni postotak za uspješnost spadaju i neke umjetničko-estetske premise: umjetnički izraženo jedinstvo glazbe i pokreta, sposobnost izražavanja i iskazivanja emocija, te ljepota i osobnost ritmičarke koja izvodi vježbu.

Što se tiče učinkovitosti selekcija u školama ritmičke gimnastike, Šebić-Zuhrić, Rado i Bonacin (2011) smatraju da je ona većinom uvjetovana o utjecaju pojedinih antropoloških dimenzija vježbačice na izvedbu u ritmičkoj gimnastici.

Prema Wolf-Cvitak (2004), tehnički elementi koji čine koreografiju uvelike ovise o motoričkim sposobnostima vježbačice i o tome kako su one ugrađene u svladane elemente koordiniranog baratanja svakom spravom. Motoričke sposobnosti elemenata tijela se očituju u skokovima, okretima, ravnotežama i gibljivosti.

Studije, kojima je cilj bio istražiti kakva je uspješnost u ritmičkoj gimnastici, dovele su do spoznaja da su od motoričkih sposobnosti najvažnije eksplozivna snaga, koordinacija pokreta u ritmu te fleksibilnost.

Tablica 2: Osnovni parametri za programiranje treninga u ritmičkoj gimnastici

ETAPA RAZVOJA	POČETNICE	OSNOVNI TRENING	NAPREDNI TRENING	SPECIJALIZACIJA	VRHUNSKI REZULTAT
DOB (godine)	5-7 godina	7-9 godina	9-10 godina	10-12 godina	12-14 godina i 15<
KATEGORIJA	djevojčice	mlađe kadetkinje	mlađe kadetkinje	kadetkinje	juniorke i seniorke
REKVIZITI	bez rekvizita, vijača	bez rekvizita, vijača, obruč	bez rekvizita, vijača, obruč, lopta, čunjevi i traka	vijača, обруч, lopta, čunjevi i traka	vijača, obruč, lopta, čunjevi i traka
KOLIČINA TRENINGA (sati tjedno)	3 x 1 sat	4 x 2 sata	5 x 2 sata	6 x 3 sata	6 x 5 sati
BROJ DJEVOJČICA	10	10-12	8-10	8	5-6

Izvor: Wolf-Cvitak, J.: Ritmička gimnastika, Kugler, Zagreb, 2004., str. 206

Tablica 3: Dnevni plan treninga za seniorsku dob (petosatni trening)

SADRŽAJ	UKUPNO
BALET – 45min OSNOVNA TJELESNA PRIPREMA – 15 min (trčanje, poskoci, plesni korak)	60
SPECIJALNA TJELESNA PRIPREMA - fleksibilnost (kralježnica, noge, ramena) – 15 min - fleksibilnost pomoću sprava (švedske ljestve, klupica) – 15 min - skokovi, okreti, ravnoteže – 15 min - kombinacije 2-3 elementa – 15 min	60
TEHNIČKA PRIPREMA – 30 min elementi vijače, obruča, lopte, čunjeva i trake TEŽINE I KOMBINACIJE – 30 min vijača, obruč, lopta, čunjevi i traka	60
NATJECATELJSKI SASTAVI - koreografija – 30 min - prorada – 10 min - dopune – 10 min - izmjene (tehnička priprava) – 10 min	60
NATJECATELJSKI PROGRAM UZ GLAZBU – 50 min vježbe s vijačom, obručem, loptom, čunjevima i trakom VJEŽBE SNAGE I RELAKSACIJE – 10 min	60 60
UKUPNO	300

Izvor: Wolf-Cvitak, J.: Ritmička gimnastika, Kugler, Zagreb, 2004, str. 207



## 5. FLEKSIBILNOST

Fleksibilnost predstavlja veoma bitan element u ritmičkoj gimnastici te podrazumijeva sposobnost izvođenja maksimalno moguće amplitude u nekom zglobu. U ritmičkoj gimnastici, ona se uvelike razlikuje od drugih sportova jer tu amplitude pokreta često premašuju svoje prirodne fiziološke granice, a gibljivosti se izvode iz često nevjerojatnih i oku neshvatljivih pozicija.

Na razvoju fleksibilnosti potrebno je započeti raditi dovoljno rano, kao što ju je bitno održavati jer se brzo gubi. Smatra se da se vrhunac dostiže između 9. i 13. godine života.

Furjan-Mandić, Jurinec, Wolf-Cvitak i Kolarec (2003) su navele metode koje se koriste u svrhu razvoja fleksibilnosti:

1. metoda statičkih istezanja → Zadržavanje maksimalnih amplituda u raznim položajima pri čemu kretnju obavlja vanjski čimbenik, najčešće druga osoba. Prednosti ove metode je ta što se smjer, trajanje i intenzitet mogu točno kontrolirati, antagonisti se mogu istezati i kad su agonisti preslabi da bi izveli učinkovitu kretnju. S druge strane, nedostatak je mogućnost pojave ozljeda mišićnog i vezivnog tkiva, posebno ako druga osoba izvede kretnju nekontroliranom amplitudom, intenzitetom i brzinom.

PRIMJERI: fleksibilnost ramenog zgloba, fleksibilnost zgloba kuka

2. metoda dinamičkih istezanja → Dinamički nagli pokreti do krajnjih amplituda, gdje pokretanje segmenata tijela izaziva istezanje mišića. Pozitivni elementi ove metode su to što je utrošak energije minimalan, dopušta odgovarajuće vrijeme za uspostavljanje refleksa istezanja.

PRIMJERI: fleksibilnost kralježnice, fleksibilnost zgloba kuka i kralježnice

3. metoda stretching vježbi (PNF metoda – proprioceptivna neuromuskularna facilitacija)

## **6. PRIMJER TESTOVA ZA PROCJENU POTENCIJALNE USPJEŠNOSTI ZA POČETNICE**

Sadržaj ovog testa prikazuje potencijalnu uspješnost za djevojčice predškolske dobi, tj. početničke skupine od 5 do 7 godina života. Test obuhvaća provjeravanje antropometrijskih karakteristika i motoričkih sposobnosti, provjeravanje akrobatskih elemenata, provjeravanje elemenata s obručem i vijačom, prikaz znanja u obliku koreografije, te naposljetku ponovno provjeravanje antropometrijskih karakteristika i motoričkih sposobnosti. Vajngerl (2000.) je u svom djelu navela koje su vježbe obuhvaćene u testovima.

### **1. Antropometrijske karakteristike**

- tjelesna težina
- tjelesna visina
- općenito: vanjski izgled i držanje, razmjer trupa i nogu

### **2. Motoričke sposobnosti**

- preklon iz stoja na klupici
- sklek u upor u klečećem, leći naprijed
- iz uspravnog stava, upor čučajući, upor ležeći, upor čučajući, usprav 3x
- osjećaj za ritam
- brzina reakcije (brzina i prostorna orijentacija)
- sposobnost motoričkog pamćenja
- sposobnost improvizacije uz glazbu

### **3. Tehničko znanje**

Provjera elemenata s obručem

- sunožni preskoci na mjestu, s međuposkokom ili bez njega
- malo bacanje i hvatanje s obje ruke u vodoravnoj ravnini

- vrtnja obruča oko dlanova u čeonoj ravnini
- kotrljanje obruča po tlu bez prekida

#### Provjera elemenata s vijačom

- sunožni poskoci na mjestu, s međuposkokom ili bez njega
- vrtenje vijače u čeonoj ravnini
- vrtenje vijače lijevo i desno
- malo bacanje i hvatanje

#### 4. Provjera akrobatskih elemenata

- kolut naprijed
- kolut natrag
- stoj na lopaticama
- bočna i čeona špaga
- most iz ležanja na leđima

## 7. ZAKLJUČAK

Iako se ritmička gimnastika kao sport bitno razlikuje od ostalih sportova, zajedničko s drugim disciplinama je to da se i u njenom sustavu sportske pripreme i treniranja trebaju redovito mjeriti osobine i sposobnosti kao i promjene u istima kod ritmičarke i to tijekom cijele njene sportske karijere. Potrebno je da treneri obrate pažnju na svakom stupnju sportskog usavršavanja vježbačice i da redovito provode opće i specifične testove radi lakšeg planiranja i programiranja treninga, a naravno, sve to s ciljem pripremljenosti ritmičarke za natjecanja u najvišim rangovima na domaćoj i međunarodnoj razini.

Za djecu predškolske dobi, Miletić i Sekulić (1999) tvrde da je tom uzrastu važno omogućiti sportski razvoj u skladu s osobnim mogućnostima. Budući da je ritmička gimnastika sport u kojem treninzi počinju u vrlo ranoj dobi, to je razdoblje vrlo povoljno za usvajanje i razvijanje osnovnih motoričkih sposobnosti ovoga sporta. Isto tako, ritmička gimnastika ima veoma povoljan utjecaj na djecu jer ona u igri, smijehu, plesu, trčanju i igranju s različitim rekvizitima afirmiraju svoj karakter i sportski duh te na taj način stječu različite nove sposobnosti ili poboljšavaju postojeće.

Važno je naglasiti i da ritmička gimnastika djeci i mladima uz glazbu i pokret pruža velike mogućnosti interpretacije njihove mašte i osjećaja te time pozitivno utječe na njihov fizički i mentalni razvoj.

## 8. LITERATURA

1. Radaš, J.; Trošt Bobić, T. (2011). "Posture in top level croatian rhythmic gymnasts and non-trainees". U: *Kinesiology: international journal of fundamental and applied kinesiology*, 43. izdanje. Zagreb. Kineziološki fakultet Zagreb
2. Furjan Mandić, G.; Jurinec, J.; Wolf-Cvitak, J.; Kolarec, M. (2003). "Metode za razvoj fleksibilnosti u ritmičkoj gimnastici". U: *12. Ljetna škola kineziologa*. Zagreb.
3. Šebić-Zuhrić, L.; Rado, I.; Bonacin, D. (2011). "Efekti proprioceptivnog treninga na rezultate u gibanjima ritmičke gimnastike". U: *Acta Kinesiologica*.
4. Nacionalni program u ritmičkoj gimnastici 2014.-2016. [http://www.hgs.hr/wp-content/uploads/2011/08/torg\\_program\\_2014\\_2016.pdf](http://www.hgs.hr/wp-content/uploads/2011/08/torg_program_2014_2016.pdf) (5.8.2016.)
5. Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. Zagreb, Kugler
6. Vajngerl, B. (2000). Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
7. Vajngerl, B.; Žilavec, S. (2000). Drugi korak v ritmični gimnastici. Ljubljana, Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
8. Wolf-Cvitak, J.; Furjan-Mandić, G. (1999). "Struktura nekih motoričkih sposobnosti djevojčica za potrebe selekcije u ritmičkoj gimnastici". U: *Kineziologija za 21. stoljeće*. (ur. Milanović Dragan). Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, str. 313-318
9. Miletić, Đ.; Sekulić, D. (1999). "Metodologija definiranja utjecaja motoričkih sposobnosti na specifična motorička znanja u ritmičkoj gimnastici". U: *Kineziologija za 21. stoljeće*. (ur. Milanović Dragan). Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, str. 290-293
10. Fiolić, I. (2015). Metodika elemenata ritmičke gimnastike za djecu vrtićke dobi (diplomski rad). Zagreb, Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet

## PRILOZI

Tablica 1: Dobne skupine i rekviziti.....	29
Tablica 2: Osnovni parametri za programiranje treninga u ritmičkoj gimnastici.....	32
Tablica 3: Dnevni plan treninga za seniorsku dob (petosatni trening).....	33
Slika 1: Vježbačica s obručem – prolaz kroz obruč u skoku.....	7
Slika 2: Vježbačica s obručem – vrtenje obruča na tijelu.....	8
Slika 3: Tipovi izbacivanja obruča.....	9
Slika 4: Tipovi hvatanja obruča.....	10
Slika 5: Vježbačica s vijačem – proskok kroz vijaču.....	12
Slika 6: Vježbačica s vijačem – proskok kroz duplu vijaču .....	12
Slika 7: Vježbačica s loptom – kotrljanje lopte po leđima.....	14
Slika 8: Vježbačica s loptom – hvat s obje ruke.....	14
Slika 9: Vježbačica s loptom – mali izbačaj lopte.....	15
Slika 10: Vježbačica s čunjem – manipulacija čunja na glavi.....	16
Slika 11: Vježbačica s čunjevima – mlinovi.....	17
Slika 12: Vježbačica s čunjevima – mali izbačaj čunjeva.....	17
Slika 13: Vježbačica s trakom – spirale.....	19
Slika 14: Vježbačica s trakom – zmije.....	19
Slika 15: Prijelaz iz stajaceg položaja u demi-plié i grand-plié.....	21
Slika 16: Battement tendus.....	21
Slika 17: Jeté.....	22
Slika 18: Rond de jambe par terre.....	22
Slika 19: Battement fondu.....	23
Slika 20: Kozачki skok.....	25

Slika 21: Daleko-visoki skok sa zaklonom glave.....	26
Slika 22: Tipovi ravnoteža.....	26
Slika 23: Arabeska.....	27